

Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Licenciatura en Ciencias de la Salud

Carrera:

Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas



“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD”

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Tutor de tesis: Masotti, Alejandro

Licencianda: Hasda, Bárbara

Año: 2001

DEDICATORIA

Dedicado

A mis padres

A mis hermanos

A Martín Masip

Todos ellos me acompañaron, ayudaron y alentaron durante todos estos años de estudio.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

AGRADECIMIENTOS

Al Licenciado Alejandro Masotti, quien acepto la tutoría de mi trabajo de tesis y me ayudo para la realización del mismo

A mi Directora de Carrera Blanca Tobías y a mis profesoras Blanca Rizzo y Marcela Rizzo, quienes me ayudaron con gran esmero para que pueda realizar este trabajo.

A los abuelos del Hogar San Martín que con tanto cariño participaron en la realización del plan de actividad física propuesto y de las evaluaciones que se tomaron.

A las autoridades de dicho Hogar que me permitieron la entrada al mismo y me brindaron todo el apoyo para la realización de la propuesta.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INDICE

1- Introducción	5
1.1 Idea	6
1.2 Problema	6
1.3 Objetivos	6
1.4 Hipótesis	7
1.5 Diseño de investigación	7
1.6 Materiales y métodos	7
1.6.1 Materiales	7
1.6.2 Métodos	8
2- Marco teórico	9
3- Resultados y discusión	89
4- Conclusiones	104
5- Bibliografía	105
Anexo 1	107



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1- INTRODUCCIÓN

El aumento de la esperanza de vida y el descenso de la natalidad ha producido el envejecimiento de la población junto con grandes modificaciones en el patrón de morbilidad, lo que conlleva a grandes incrementos en enfermedades crónicas, degenerativas y pluripatológicas que generan incapacidad y dependencia funcional, con el consiguiente costo personal, social y económico que esto demanda. Por esta razón, en las sociedades industrializadas es cada vez mayor el interés que se está prestando en conseguir mejorar la calidad de vida de la población anciana y mantener los niveles de independencia de este sector el mayor tiempo posible.

Este enorme interés se ha plasmado en el terreno de la investigación científica y, en este caso concreto, en el análisis de los efectos beneficiosos de la actividad física o el ejercicio físico en la tercera edad. Todo este interés se ve relacionado además por la asociación que se hace del avance de la edad con una disminución de la capacidad cardíaca, neuromuscular, flexibilidad y densidad ósea, así como también deterioro del funcionamiento psicológico. Esto incluye un aumento en la prevalencia de los trastornos afectivos y una disminución en la ejecución cognitiva.

Para llevar a cabo esta investigación nos proponemos trabajar con una población de 300 personas, recogidas del Hogar San Martín, de las cuales se extraerá una muestra al azar simple constituida por 15 sujetos de ambos sexos, comprendidos en un rango de edad de entre 70 y 90 años que no padezcan limitaciones físicas y cuenten con un apto médico para la realización de actividad física de intensidad moderada.

Se estudiarán durante seis semanas realizando un plan de actividad física con una frecuencia de 2 veces por semana y duración de 45 minutos en cada sesión.

Se efectuarán evaluaciones al comienzo y final de dicho plan.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1.1- IDEA

- 1.1.1 Mostrar la importancia de la actividad física en personas de tercera edad.
- 1.1.2 Mostrarles las maneras de realizar actividades físicas.
- 1.1.3 Ver la influencia psicológica que la práctica de actividades físicas proporciona en personas de la tercera edad.
- 1.1.4 Ver las consecuencias de dicha aplicación tanto a nivel afectivo como social.
- 1.1.5 Verificar cambios fisiológicos en el organismo de la muestra a estudiar.
- 1.1.6 Lograr a partir de los resultados obtenidos el aumento de la práctica de actividades físicas por el grupo de edad investigado.

1.2- PROBLEMA

- 1.2.1 Qué efectos produce en una persona adulta la práctica de actividades físicas.
- 1.2.2 Cómo se relaciona la práctica de actividades físicas con el mantenimiento o mejoras a nivel fisiológico y psicológico.
- 1.2.3 De que manera influye la práctica de actividades físicas en personas adultas con las relaciones afectivas y sociales que las mismas tienen.

1.3- OBJETIVOS

- 1.3.1- Mostrar los efectos beneficiosos de la práctica de actividades físicas en personas de la tercera edad.
- 1.3.2- Mostrar las diferentes maneras de realización de actividades físicas.
- 1.3.3- Lograr mejorar la calidad de vida de las personas mayores tanto a nivel físico, fisiológico y psicológico, mejorando la calidad de las acciones diarias y trabajo muscular; disminuyendo la frecuencia cardíaca en reposo, y mejorando las relaciones y autoestima de los individuos involucrados respectivamente.
- 1.3.4- Determinar las consecuencias de la práctica de actividades físicas en personas de tercera edad.
- 1.3.5- Lograr a partir de los resultados obtenidos el aumento de la práctica de actividades físicas por el grupo de edad investigado ya sea en geriátricos como personalizado o grupos formados para este fin.

1.4 HIPÓTESIS

La práctica de actividad física en personas que atraviesan la tercera edad trae como consecuencia un mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida tanto a nivel fisiológico, psicológico y sociológico.

1.5 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se realizará un estudio experimental donde se evaluarán los efectos del programa de actividad física sobre la muestra interviniente en dicho plan.

Se hará un grupo de 15 ancianos a los que se le aplicará el programa.

1.6 MATERIALES Y MÉTODOS

1.6.1 Materiales

1.6.1.1 Encuesta para evaluar el aspecto psicosocial*

1.6.1.2 Planillas de recolección de datos

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

* ver anexo I

2- MARCO TEÓRICO

La ancianidad es una etapa más de la vida, para la que debemos prepararnos con objeto de vivirla de la mejor manera posible.

Nacemos, crecemos, maduramos, envejecemos. Hay que aceptar todo el proceso y adaptarse física y psicológicamente a cada una de sus etapas. En los primeros estadios de la vida, la evolución es muy rápida; los cambios que sufre un ser humano en muy pocos años, desde que nace hasta la adolescencia, son muy significativos. El individuo está en constante evolución, diariamente su cuerpo se va desarrollando, hasta convertirse en adulto. Paralelamente, hay un desarrollo a nivel psíquico e intelectual, el niño y el adolescente van madurando y aprendiendo muy rápidamente. A medida que la persona se va haciendo mayor, esta evolución es más lenta, o al menos, más latente. Alrededor de los 21 años, el crecimiento corporal se detiene, el joven deja de crecer físicamente, aunque su organismo sigue evolucionando. Podríamos decir que el crecimiento o, mejor dicho, el desarrollo es más a nivel intelectual que físico. Más adelante, llega un momento en que el organismo comienza una fase de involución y se inicia un envejecimiento. Exteriormente, se manifiestan algunos rasgos de envejecimiento como: cabellos blancos, arrugas en las manos y en la cara, flacidez y demás signos de envejecimiento. También los órganos internos empiezan a dar señales de cansancio o de falta de atención, como, por ejemplo, dolores musculares o articulares, problemas respiratorios, o bien circulatorios. Socialmente, se considera que es alrededor de los 60 -65 años, edad que coincide con la jubilación, cuando estas señales empiezan a manifestarse. A pesar de que cada organismo, cada tejido, cada aparato envejece por cuenta propia y con velocidad y ritmo distintos a otros, no se puede hablar de un punto, un instante en la vida del ser humano en que la evolución se vuelva involución. Sus causas continúan siendo un misterio, aunque se han efectuado y se siguen realizando numerosos trabajos de investigación al respecto. Dichos trabajos han demostrado que el programa de vida inscrito en nuestros genes se desarrolla de manera distinta según los individuos y está considerablemente influido por el medio en que vivimos.

"La persona mayor ha de tomar una actitud positiva en la vida y la primera de estas actitudes básicas es aprender a ser uno mismo, aprender a saber vivir consigo mismo, a conocerse tal y como uno es, con sus dimensiones reales, espaciales, temporales, corporales, espirituales."

^{*3} Prueba de piernas

ver anexo I

A lo largo de toda la vida vamos aprendiendo y madurando. La tercera edad es el momento más alto de la madurez. Las personas mayores tienen en su poder un tesoro de sabiduría y experiencia y sólo por ello merecen respeto, por lo que deben ser valoradas y no marginadas.

Son muchos los años que permiten prepararse para la vejez. A lo largo de toda la vida se tiene la posibilidad de disponerse a vivir una ancianidad sana y equilibrada y de aceptar la llegada de este momento evolutivo de una manera positiva y natural. De hecho, cada etapa de la vida supone una preparación para la siguiente. Así, el proceso evolutivo de un niño resulta positivo si supera adecuadamente cada uno de los momentos de su desarrollo, tanto a nivel físico como intelectual y afectivo. Y así como la infancia es una preparación para la adolescencia, ésta la es para la edad adulta y esta última para la vejez. Para vivir una vejez sana, es necesario interiorizar cada una de las etapas anteriores y aprovechar las posibilidades que ofrece cada momento evolutivo. Hay que enriquecer las vivencias e intentar ser felices siempre que sea posible, buscar soluciones a los problemas que vayan surgiendo a lo largo de la vida y encontrar alternativas para cada situación. Hay que procurar seguir evolucionando siempre, tanto física como intelectualmente, sin dejarse llevar por la comodidad y la rutina, fortaleciéndose, enriqueciéndose en todo momento y a cualquier edad. Hay que sentirse vitales siempre desde el nacimiento hasta la muerte.

Cuanto más se enriquezca la vida y de cuantos más recursos se disponga para enfrentarse con las diferentes situaciones, mejor se afrontará la vejez y mejor se aceptarán los posibles problemas con los que nos podemos encontrar en esta etapa de la vida.

Es importante vivir siempre con ilusiones, hacer planes, tener proyectos a corto y a largo plazo. Aprender a valorar las pequeñas cosas de la vida para fortalecerse y enriquecerse interiormente. Llegada la vejez, es necesario no encerrarse en uno mismo y no dejarse vencer por los problemas y las preocupaciones. Aunque la sociedad nos jubile, seguimos siendo personas llenas de necesidades y motivaciones; será necesario, pues, aceptar con optimismo la nueva situación y buscar en todo momento la parte positiva de las cosas. Es importante buscar actividades gratificantes que ocupen el tiempo libre de que se dispone, que ayuden a sentirse mejor, a aceptarse a sí mismo y a los demás. Algunas de ellas deberán estar encaminadas a mejorar la agilidad y a sentir, valorar y conocer el propio cuerpo. Posiblemente a lo largo de la vida no se haya dedicado tiempo al cuidado y conocimiento del cuerpo, ha estado abandonado y olvidado y, sólo en el momento en que éste comienza a fallar, a dar signos externos de envejecimiento, nos damos cuenta de que tenemos un cuerpo al que hay que atender.

Hay que ayudar al cuerpo a que envejezca armónicamente y hay que darle la atención que se merece y así responderá mejor a todo el proceso de envejecimiento, el cual no causará ninguna frustración ni planteará problemas, sino que la vejez será una etapa más de la vida en la que podremos estar de forma natural.

Hay que dar al organismo lo que necesita para mantenerse sano: una comida equilibrada y una actividad física adecuada, evitando, en lo posible, tomar medicamentos o similares.

Frente a todas estas posibles alteraciones que puedan sufrir las personas mayores, la actividad física actúa positivamente, ya sea como prevención o bien como mantenimiento. Así pues, cada persona deberá practicar el tipo de actividad física que más le convenga y que se adapte mejor a sus necesidades, trabajando a la intensidad y al ritmo que le sea más cómodo.

Para trabajar de la forma más adecuada, es importante que cada persona conozca su cuerpo, sus posibilidades de movimiento, su capacidad de realizar un ejercicio de forma correcta sin llegar al agotamiento físico ni psíquico, que controle sus necesidades y sea consciente del tipo de actividad que le es más conveniente.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

BIOLOGIA DEL ENVEJECIMIENTO

Hoy en día, los estudiosos están de acuerdo en que los diferentes acontecimientos que tienen lugar durante cada intervalo de tiempo sólo pueden ser entendidos completamente en términos de lo que les precede y de lo que les sigue. El envejecimiento aparecerá como un fenómeno subordinado.

Las investigaciones realizadas en el campo de la biogerontología experimental han demostrado que muchos protozoos, algas unicelulares, estirpes celulares malignas pueden cultivarse crónicamente y no envejecen...

En los laboratorios se han creado artificialmente condiciones óptimas de vida y se ha conseguido prolongar el tiempo de vida de algunas especies animales. El hombre mismo ha pasado de tener, a principios de siglo, una esperanza de vida de 35 años, a una de 80 en la actualidad. Y ello se debe a la mejoría de las condiciones vitales, mejor alimentación, mayor control de enfermedades, mayor control de fenómenos extremos, etc.

Ahora bien, tanto en el laboratorio como en la naturaleza, inevitablemente se producen cambios biológicos que conducirán a la muerte. Posiblemente, estos cambios se deberán atribuir al envejecimiento. Este, por lo tanto, será un fenómeno intrínseco.

Definición del envejecimiento: tendencia al desorden que manifestaría un ser vivo organizado como un sistema interrelacionado de sustancias químicas inestables que reaccionan de forma secuencial. Esta condición física del envejecimiento situaría a la vida dentro de las leyes de la termodinámica.

En los organismos que envejecen observamos diferentes etapas: fertilización, madurez sexual, detención del crecimiento, muerte. El envejecimiento sería una continuación del crecimiento, pero si bien el desarrollo incluye los fenómenos de diferenciación, el crecimiento y la maduración que ayudarán a la supervivencia hasta que el individuo sea un adulto reproductor competitivo, los procesos del envejecimiento conducirán a una mayor dificultad de adaptación al medio ambiente y, al fin, a la muerte.

Resumiendo, podemos afirmar que los fenómenos iniciales del desarrollo conducirán a un perfeccionamiento de la función, con lo que el individuo será cada vez más capaz, y los tardíos darán como resultado el deterioro de la función y el individuo será cada vez más incapaz. Las manifestaciones de la expresión biológica dependerán en gran medida del entorno. Pero los cambios morfológicos y funcionales asociados al envejecimiento serán